



### Aqua - Bambino ~ Fit mit Baby im Wasserwirbel

(ab der 10. Woche bis zum 2. Lebensjahr)

Einer genialen Mischung aus Aquafitness und Babyschwimmen. Gemeinsam mit deinem Baby, kannst du auch nach der Geburt dich und deinen Körper stärken. Durch das warme Wasser und der natürliche Massageeffekt unterstützen wir den Stressabbau, lösen Verspannungen, fördern die Durchblutung und kräftigen die Bauch-, Bein-, Rücken und Beckenbodenmuskulatur. Bei den Kräftigungsübungen werden die Kinder teilweise als Gewichte integriert.

#### Vorteile für Dich:

- Verbesserung von Kondition und Koordination
- Motivation durch das Kennenlernen der anderen neuen Mamis und Babys
- Straffung des Bindegewebes
- Minderung von Wassereinlagerungen
- Entspannung und Stressabbau

#### ...und für dein Baby:

- Spielerische Wassergewöhnung
- Stärkung des Immunsystems Spaß
- Entspannung im warmen Wasser
- Förderung motorischer u. sensorischer Fähigkeiten
- Bindungsstärkung durch intensiven Körperkontakt



### Aqua- Babybauch ~ Wassersport für die Kugelzeit

(für Schwangere  
ab der 14. SSW)

Schwangerschaft, Geburt - eine Zeit großer Freude, aber auch eine besondere Herausforderung für den Körper.

Bewegung tut gut und hält fit – auch in der Schwangerschaft! Der Auftrieb des Wassers erleichtert die Bewegungen, die Gelenke und die Rumpfmuskulatur werden entlastet, Verspannungen gelöst und die Körperwahrnehmung geschult.

Die vielfältige Funktionsgymnastik ist für Frauen ab dem 3. Schwangerschaftsmonat empfohlen. Die schonenden Übungen entlasten die Gelenke, die Bandscheiben sowie die Wirbelsäule und stärken die Muskulatur und das Herz-Kreislauf-System.

Hinweis: Bitte lassen Sie sich die Unbedenklichkeit der Teilnahme von Ihrem Gynäkologen bestätigen.



# Casa dei Bambini

## SCHWIMMKURSE

### Im Sielbad

# Casa dei Bambini

Anmeldung unter:

E-Mail: [casa.dei.bambini.kurse@gmail.com](mailto:casa.dei.bambini.kurse@gmail.com)

[www.casa-dei-bambini.com](http://www.casa-dei-bambini.com)

Bad Oeynhausen

+49 (0) 1520 2522239

[www.casa-dei-bambini.com](http://www.casa-dei-bambini.com)





### **Piccolinis ~ Babyschwimmen**

(4. - 12. Monat)

Babys werden an das Element Wasser gewöhnt und können eine Vertrautheit herstellen, damit sie das Wasser als Spiel- und Übungsraum kennen und lieben lernen!

Die körperliche Entwicklung wird durch die Wassererfahrung positiv beeinflusst. Durch das gemeinsame Erleben und den intensiven Körperkontakt wird die innige Beziehung zwischen Baby und Eltern gefördert.



### **Bambini ~ Kleinkinderschwimmen**

(1 - 2 Jahre)

Spielerisches Erforschen und Bewegen im Wasser für eine neue Sinneserfahrung. Im Mittelpunkt steht das angstfreie, sichere und selbständige Spielen und Fortbewegen der Kinder im Wasser, begleitet von einem Elternteil. Wie auch beim Babyschwimmen bieten wir vielfältige Spielformen und Materialien an.



### **Bimbi Grandi ~ Wassergewöhnung für die Großen**

(3 - 4 Jahre)

Wassergewöhnung in Begleitung der Eltern. Spielerisches Bewegen im Wasser mit Auftriebshilfen, Gleiten, Tauchen, Springen und Schweben. Ideale Vorbereitung für zukünftige Schwimmkurse. Im Kurs Wassergewöhnung werden gute Voraussetzungen für einen späteren Schwimmkurs geschaffen. Sollte dein Kind noch keine Vorerfahrung aus anderen Kursen mitbringen, wird es langsam an das Wasser gewöhnt.



### **Delfini - Kurspiraten ~ Wassergewöhnung und Vorbereitung auf das Seepferdchen**

(4 - 5 Jahre)

Delfini – Kurspiraten: auf Kurs zum Schwimmabenteuer! In diesem Kurs vertiefen wir, mit deiner Begleitperson, die Schwimmtechniken und werden dich intensiv auf das Seepferdchen vorbereiten. Teilnahme nur möglich, wenn Vorerfahrung aus anderen Kursen vorhanden sind.

### **Wasserspaß für Groß und Klein ~ Spielen mit Eltern**

(6 Monate - 4 Jahre)

Beim „Wasserspaß für Groß und Klein“ werden die Kinder durch das gemeinsame Spielen und Planschen mit den Eltern an das Element Wasser herangeführt.

#### **Vorteile für den Kurs Wasserspaß für Groß und Klein**

- Intensiviert die Eltern-Kind-Beziehung
- Fördert durch frühzeitigen Kontakt zu Gleichaltrigen die kindliche Entwicklung
- Fördert Persönlichkeit und die Motorik
- Fördert die Selbstsicherheit deines Kindes
- Spielend werden die Muskeln gestärkt
- Die Atemwege werden gekräftigt und der Kreislauf angeregt

Die Wärme unseres warmen Wassers schafft eine entspannte Atmosphäre für Babys, Kleinkinder und Eltern. In diesem geschützten Raum haben wir Zeit, die Kleinen besser zu verstehen und uns in der Rolle als Eltern besser kennen zu lernen. Gleichzeitig soll die eine Kursstunde auch als ein besonderer Spielplatz im Wasser dienen. So können auch die kleinen, wie aber auch die großen die eine Stunde genießen.

